FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 2 - SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO	5 MIN	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA + CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP 4ª - 1 X 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO
	GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP 5ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP 4ª - 1 X 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP 5ª - 10 REP / 6ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 2 - SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 2

GLÚTEOS E TRONCO - CARGA MODERADA



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	CRUCIFIXO INCLINADO SUPINO INCLINADO +	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
▶ ▶	PULLDOWN CORDA EM PÉ + PUXADOR ALTO PEITO ABERTO PRONADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
▶ ▶	REMADA CURVADA PRONADA REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO +	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
▶ ▶	ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTER + ELEVAÇÃO FRONTAL COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
▶ ▶	DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS + CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
▶ ▶	ROSCA DIRETA CABO COM BARRA W + TRÍCEPS TESTA CORDA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
▶	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP / 4ª - 30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 2 - SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 3

GLÚTEOS / POSTERIOR / PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP /4ª - 15 REP 5ª - 15 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
	GLÚTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/HALTER + STIFF	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
	CADEIRA ADUTORA + SUMÔ COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
	PASSADAS LIVRES SEM PESO	4 SÉRIES DE 30 PASSOS	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA
(140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

CÁRDIO DE1 HORA (140 A 160 BPMS)

	PRANCHA ABDOMINAL	3X 2 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	4X30

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 5 - REPETE DIA 1
DIA 6 - REPETE DIA 4
DIA 7 - DESCANSO

SEMANA SEGUINTE

DIA 1 - REPETE DIA 3
DIA 2 - REPETE DIA 2
DIA 3 - REPETE DIA 1
DIA 4 - REPETE DIA 4
DIA 5 - REPETE DIA 3
DIA 6 - REPETE DIA 4
DIA 7 - DESCANSO

SEMANA SEGUINTE

REINICIE DESDE O COMEÇO